



centro de
fisioterapia
alcalá 126

¿El linfedema se cura?

- El linfedema se puede prevenir y mejorar con el tratamiento de fisioterapia adecuado.
- Hay que mantener el tratamiento según la evolución de tu linfedema y será el fisioterapeuta el encargado de indicarte los hábitos higiénicos sanitarios adecuados.
- El linfedema crónico (a largo plazo), es más difícil de tratar y puede provocar infecciones.



centro de
fisioterapia
alcalá 126

GUIA PARA LA PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA



Raquel Reinaldos Espejo
Fisioterapeuta especializada en
Drenaje Linfático Manual (Dr. Vodder)

C/ Alcalá 126, Bajo A, 28009 MADRID

Tef/Fax: 91 4014673 - 606752829

www.fisioterapia-alcala126.com

¿Qué es un linfedema?

- El linfedema consiste en la hinchazón de la extremidad (pierna o brazo), como consecuencia del vaciamiento quirúrgico ganglionar o afectación de los ganglios de la axila o de la ingle.
- La circulación linfática se deteriora y se acumula linfa en la extremidad del mismo lado de la intervención desarrollando un linfedema.
- Cuando es necesario administrar radioterapia, en la axila o en la zona de la ingle el riesgo de aparición del linfedema aumenta.



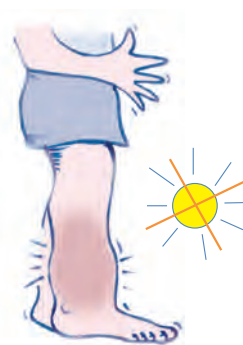
- El tiempo de aparición es variable, pudiendo ser de semanas, meses o años. La mayoría de los linfedemas aparecen durante el primer año tras la cirugía.

■ No todos los pacientes lo desarrollan, aunque se recomienda tomar medidas preventivas.



Medidas preventivas

- Evitar realizar esfuerzos con esa extremidad, hacer ejercicio moderado (natación).
- No llevar prendas que opriman o aprieten.
- Evitar heridas, pinchazos, quemaduras, toma de tensión e inyecciones en la extremidad afecta.
- Realizar las tareas domésticas o de jardinería con guantes.
- Evitar el frío y el calor extremo (sauna, baños de sol, compresas de frío, etc).
- Cuidado exhaustivo de la piel con jabones y cremas neutras.



Síntomas de aparición del linfedema

- Notará sensación de pesadez, tirantez y dolor en la extremidad afectada.
- Está algo más hinchado que el lado contrario.
- Dificultad para mover el brazo.
- Conocer estos primeros síntomas e instaurar un tratamiento precoz de fisioterapia puede evitar el desarrollo posterior del linfedema.



¿Cómo se trata?

El fisioterapeuta es el profesional sanitario universitario especializado en el tratamiento del linfedema; dicho tratamiento recibe el nombre de Terapia Física Descompresiva y consiste en:

Drenaje Linfático Manual (DLM):

Se requiere un aprendizaje específico del mismo.

Vendajes y Medidas de compresión:

En la primera fase se realizan vendajes compresivos y en la segunda fase se confeccionan prendas de compresión a medida.

Ejercicios:

Ejercicios específicos de la extremidad afecta que vienen determinados por las limitaciones individuales en cada caso.